

Protocole à danser

1. Chausser des bottes et chercher un endroit autour du lac où l'on pourra mettre les pieds dans l'eau.
2. Une fois installés là, fermer les yeux et respirer calmement.
3. Se demander depuis combien de temps l'eau du bassin versant du lac circule dans son corps.
4. Visualiser cette eau de Grand Lieu présente dans ses cellules, dans son liquide intercellulaire, dans son sang, dans son système lymphatique. Elle circule dans le corps constamment.
5. Retourner sur la terre ferme et se positionner face à l'eau.
6. Fermer les yeux, visualiser l'eau présente dans sa main droite et commencer à la faire circuler vers le thorax, vers le bras gauche, etc. Faire voyager ces gouttes d'eau intérieures choisies, y compris dans les recoins les plus improbables de son corps.
7. Après quelques minutes de mouvement, ouvrir doucement les yeux et laisser le bleu de l'eau nous envahir.

Édito

Andrea Olsen*, une chorégraphe, nous dit que « lorsque l'on arrive dans un nouveau lieu, en quelques jours seulement, les 70% de fluides de [notre] corps proviennent déjà de son bassin versant. »

Cela fait quatre jours que je suis arrivée et je me demande, pour ce troisième séjour, comment l'eau du lac fait partie de moi.

J'ai envie d'aller à la rencontre de l'eau et de sentir comment elle me porte. Au mois de mars, j'ai encore une chance de la trouver, proche.

Je traverse des paysages d'eau, dans un bleu brumeux qui m'inonde le regard et se répand au pied des peupliers. La surface plate me rentre dans le corps. Sensation délicieuse de se laisser enfoncer dans l'eau froide. Je la sens alourdir mes cheveux et toucher petit à petit la peau de mon crâne.

Désir intense d'aller dans l'eau. Mettre des bottes hautes et marcher entre les jeunes fûts à la cime desquels bruissent encore quelques feuilles mortes pas encore tombées. Les trognons noirs tortueuses supportent la noyade dans une paix intense. J'aurais aimé m'allonger sur une barque et divaguer à hauteur de ces houppiers boursoufflés, leur parler comme on parle à une grand-mère. Les branches semblent fourmiller de connaissances sur les printemps et hivers à venir.

Cette question de l'eau dans nos corps est éminemment politique. Comment préserver la qualité de l'eau bue et mangée ?

Capucine

*Olsen, Andrea. *Corps et terre - Excursions somatiques*, traduit par Naomi Walker de *Body and Earth. Seven web-bases somatic excursions*, 2015, [en ligne] <http://www.body-earth.org/translations>

